

## CUISSONS

J'aborde ici le détail pour les viandes et donnerai aussi quelques indications pour les autres aliments.

Mon but est de lister ici les différentes étapes de chaque mode de cuisson et les couples temps / température indicatifs pour chaque type de viande.

Le temps de cuisson va conditionner l'organisation sur la matinée par exemple et il faut ensuite être capable d'arrêter la cuisson au bon moment, quand la viande n'est ni trop cuite ni pas assez.

La difficulté réside souvent dans l'évaluation du niveau de cuisson.

La température est en général fixée pour un type de cuisson et un type de viande.

Dans les cuissons « à sec », la durée de cuisson varie avec la quantité de viande donc on peut se fier à des tableaux d'indication.

Pour les cuissons dans des liquides ou à couvert, la durée de cuisson ne dépend pas de la quantité mais de la qualité de la viande.

Comment savoir si c'est cuit sans avoir à ouvrir la viande ? Plusieurs indicateurs existent :

- se fier uniquement au temps de cuisson, mais ça relève plus de l'obligation de moyen que de l'obligation de résultat comme méthode !
- la température à cœur. C'est un indicateur fiable pour les rôtis, mais peut-être plus aléatoire pour les autres cuissons, notamment les cuissons longues. Je n'ai pas encore testé mon thermomètre de cuisson là-dessus !
- la texture de la viande, qui se modifie avec la durée de cuisson mais cela demande de l'expérience, du doigté et toutes n'évoluent pas de la même façon : les viandes tendres vont durcir au fur et à mesure de la cuisson (ex : steak) tandis que les viandes plus dures vont devenir plus souples quand elles vont atteindre un niveau de cuisson suffisant.

## ROTIR

Mode de cuisson par concentration

### Principe :

Cuire à four chaud, à découvert.

Réalisation d'un jus de rôti, sauce non liée, par déglçage

### Pièces traitées en cuisson Rôtir :

Grosses pièces, rarement individuelles

Viandes à chair tendre (1<sup>ère</sup> et 2<sup>ème</sup> catégorie pour les viandes rouges)

### Technique : (cuisson + jus de rôti)

1. parer la viande
2. saler / poivrer (juste avant d'enfourner pour ne pas modifier la structure de la viande avant le début de la cuisson)
3. lustrer d'une fine couche de matière grasse (Ex : beurre fondu au pinceau)
4. enfourner (four chaud)
5. vérifier l'à-point de cuisson, sortir la viande du four et la laisser se détendre sur grille à température ambiante chaude (Ex : sur le coin du fourneau). La grille permettra à la viande de ne pas risquer de baigner dans le jus qui pourra s'échapper à ce moment-là
6. dégraisser partiellement la plaque à rôtir
7. pincer les sucs (sans exagération, sinon le jus risque d'être amer)
8. suer la garniture aromatique (carottes et oignons en mirepoix en général)
9. déglacer avec un liquide non lié (Eau le plus souvent, jus récupéré pendant la détente d la viande, fonds non lié...)
10. ajouter bouquet garni, laisser réduire
11. chinoiser le jus
12. servir le jus en saucière à côté de la viande

### Conseils / Astuces :

- rôtir les os de parage et les abattis en même temps que la viande pour corser le jus de rôti
- la viande a aussi plus de goût si elle cuit sur l'os
- ne pas piquer la viande en cours de cuisson, pour ne pas briser la protection de la croute
- arroser en cours de cuisson avec la graisse de la viande
- si le four est peu performant, ou pour des grosses pièces, rissoler la viande sur chaque côté avant d'enfourner
- la viande peut être piquée, lardée, bardée, farcie, marinée avant d'être enfournée

### Matériels :

- plaque à rôtir (allant sur le feu et au four)
- four à convection,
- rôtissoire,
- broche

## VIANDE PAR VIANDE

### PORC

Parties concernées :

- Longe (pointe de filet, filet, carré, échine, filet mignon)
- Epaule
- Jambon

Barème de cuisson :

180°C à 200°

15 à 30 minutes par livre

Le porc doit être bien cuit, sa chair ferme au toucher : 80°C à cœur, un peu moins pour le filet mignon qui se sert un peu rosé.

Variantes :

- En croute (ex : filet mignon) : rissoler la viande à feu vif, enrober de pâte, enfourner à 180°C. On pourra placer des aromates entre la viande et la pâte.

### AGNEAU / MOUTON

Parties concernées :

- gigot (dont souris)
- selle anglaise
- quasi
- carré
- épaule

Barème de cuisson :

250° pour démarrer, baisser à 200° après une dizaine de minutes

15 à 20 minutes par livre

L'agneau se consomme un peu rosé : 40 à 45° à cœur (mais j'ai aussi lu 70°, donc il y a plusieurs écoles !)

Variantes :

- rôti persillé : recouvert après la cuisson d'un beurre composé additionné de chapelure, coloré à la salamandre (ou au grill du four) avant de servir
- piqué d'ail

### VEAU

Parties concernées :

- pan sauf crosse et jarret (sous-noix, noix, noix pâtissière, culotte, quasi, carré, longe)
- épaule sauf crosse et jarret
- poitrine (flanchet, tendron, poitrine)

Barème de cuisson :

220° pour démarrer (un peu plus chaud si le veau est un peu plus rouge, un peu moins si la viande est bien blanche)

15 à 30 minutes par livre (et là aussi l'à-point de cuisson sera différent selon la couleur de la viande et le goût du convive)

## BŒUF

Parties concernées :

- globe (tende-de-tranche, tranche grasse, gîte à la noix)
- aloyau (rumsteak, contrefilet ou faux-filet, filet, aiguillette baronne)
- train de côte (couvert, découvert, sur-longe)
- épaule
- bavette
- plat de côte

### **Barème de cuisson**

250° pour démarrer, baisser à 200° après une dizaine de minutes

Durée différente selon l'à-point de cuisson souhaité :

- bleu : 10 à 12 minutes par livre – température à cœur : 40 à 45°
- saignant : 12 à 15 minutes par livre – température à cœur : 45 à 55°
- à point : 15 à 20 minutes par livre – température à cœur : 55 à 60°
- bien cuit : au-delà de 20 minutes – température à cœur : 65°

J'ai aussi vu un barème qui commençait à 58° pour la cuisson bleu, là aussi il y a plusieurs écoles !

La viande durcit au fur et à mesure de la cuisson, on peut évaluer le niveau de cuisson en appuyant (sans percer) sur la viande avec la pointe d'un couteau par exemple. Mais la perception du niveau de cuisson en fonction de la texture demande de l'expérience !

Prévoir un temps de « détente » de la viande après cuisson : presque équivalent au temps de cuisson.

### **Variantes**

- bœuf en brioche (filet) : rissoler la viande sur toutes ses faces avant d'enrober de pâte. On pourra enrober la viande de crêpes avant de placer la pâte à brioche pour que les crêpes absorbent le jus de cuisson. On pourra intégrer entre la viande et la brioche diverses farces (mousselines de viande, duxelles...). Laisser pousser la brioche 30 minutes, cuire à 220° pendant 25 à 30 minutes (c'est le temps de cuisson de la brioche qui importe là, pas la taille du morceau de viande)
- piqué d'ail

## VOLAILLES

Éléments concernées :

- pièces entières (bridées)
- grandes découpes : demi-poulet, cuisse, suprême

Barème de cuisson :

200°

15 à 30 minutes par livre (45 à 50 minutes pour un poulet 4/4)

Toutes les 15 minutes, opérer un quart de tour à la viande pour qu'elle dore de tous les côtés.

La volaille se consomme bien cuite : 78 à 80°C à cœur ; le jus qui s'écoule de l'intérieur de l'animal doit être limpide et sans trace sanguinolente, idem si on pique dans le pli de la cuisse.

## **AUTRES ALIMENTS TRAITÉS PAR CUISSON RÔTIR**

Légumes :

- pommes de terre, courgettes, tomates, panais...
- coupés en morceaux ou entiers

Fruits :

- pommes, poires
- fruits entiers le plus souvent

Abats :

- rognons (et rien que les rognons)

Poissons :

- à chair ferme : lotte, anguille...
- portionné ou entier
- cuisson sur l'arête apportant les mêmes bénéfices que la cuisson sur l'os
- lardé, bardé, farci...

# POELER

---

Mode de cuisson par concentration

## Principe :

Cuire à four chaud, à couvert, sur une garniture aromatique, après avoir raidi la viande à feu vif. Réalisation d'un fonds de poêlage, sauce liée, par déglacage, dont on glace la viande avant de servir. Temps de cuisson proches de ceux la cuisson Rôtir.

## Pièces traitées en cuisson Poêler :

Grosses pièces, rarement individuelles

Viandes à chair tendre (1<sup>ère</sup> et 2<sup>ème</sup> catégorie pour les viandes rouges)

## Technique :

1. parer la viande
2. saler / poivrer (juste avant d'enfourner pour ne pas modifier la structure de la viande avant le début de la cuisson)
3. raidir à feu vif sur un peu de matière grasse dans une marmite allant au four (on n'ajoute la viande que quand elle bruisse au contact de la matière grasse)
4. ajouter la garniture aromatique (carottes et oignons en mirepoix en général)
5. couvrir et enfourner (four chaud, à 200°)
6. vérifier l'à-point de cuisson, la viande doit être bien cuite. Sortir la viande du four et la laisser se détendre sur grille à température ambiante chaude (Ex : sur le coin du fourneau). La grille permettra à la viande de ne pas risquer de baigner dans le jus qui pourra s'échapper à ce moment-là
7. pincer les sucs dans la marmite, sans dégraisser (sans exagération, sinon le fonds risque d'être amer)
8. déglacer au vin blanc (ou autre liquide un peu acide : cognac, madère, porto...)
9. réduire
10. mouiller avec le fond brun et ajouter le bouquet garni
11. réduire
12. chinoiser
13. dégraisser
14. glacer la pièce de viande entière sous la salamandre (ou au grill du four), conserver un peu de sauce à présenter en saucière pour le service.

## Conseils / Astuces :

- poêler les os de parage et les abattis en même temps que la viande, pour corser le fond de poêlage
- la viande a aussi plus de goût si elle cuite sur l'os
- ne pas piquer la viande en cours de cuisson, pour ne pas briser la protection de la croute
- arroser en cours de cuisson avec la graisse de la viande
- enlever le couvercle en fin de cuisson si l'on veut colorer un peu plus la viande
- la viande peut être piquée, lardée, bardée, farcie, marinée avant d'être enfournée

## Matériels :

- marmite (rondeau) à couvercle allant au four et sur le feu
- chinois pour passer le fonds
- russe pour poursuivre la réduction de la sauce

## Eléments du fond de poêlage :

- liquide acide pour déglacer : vin blanc, madère, porto, cognac, jus d'orange...
- fond pour mouiller : fonds brun légèrement lié, fond brun qu'on aura précédemment mélangé à une gastrique à l'orange..
- éléments aromatiques outre la garniture de cuisson : tomates mondées et concassées (en fin de cuisson de la viande), ail (en même temps que le fond)...

## VIANDE PAR VIANDE

### PORC

- longe (pointe de filet, filet, carré, échine, filet mignon)
- rouelle de jambon

Peu courant ?

### AGNEAU / MOUTON

- gigot
- selle anglaise
- épaule

Peu courant ?

### VEAU

- pan sauf crosse et jarret (sous-noix, noix, noix pâtissière, culotte, quasi, carré, longe)
- épaule sauf crosse et jarret
- poitrine farcie

Temps de cuisson : 15 à 20 minutes par livre, un peu moins qu'en cuisson Rôtir

### BŒUF

Non concerné par la cuisson Poêler, trop douce pour sa chair

### VOLAILLES

Espèces concernées : pièces entières

- chapon
- canard (50 minutes à 1 heure)
- dinde
- pigeon
- poulet
- lapin (râble farci notamment – 30 à 35 minutes)

Brider les volailles avant cuisson

Temps de cuisson selon la fermeté de la viande et la quantité

### GIBIERS

Espèces concernées :

- faisan
- perdrix
- caille
- chevreuil
- sanglier (filet, carré)

Brider les volailles avant cuisson

Mariner les viandes pour les attendrir un peu, si besoin

## SAUTER

Mode de cuisson par concentration

### **Principe :**

Cuire rapidement à feu vif, à découvert, avec un peu de matière grasse.

Réalisation d'une sauce par déglçage

### Pièces traitées en cuisson Sauter :

Pièces le plus souvent individuelles

Viandes à chair tendre (1<sup>ère</sup> catégorie pour les viandes rouges)

### Technique : (cuisson + sauce par déglçage)

1. parer la viande, aplatir en tapant dessus si nécessaire
2. saler, poivrer
3. faire chauffer le sautoir et graisser (huile plutôt que beurre qui risque de noircir)
4. saisir la viande à feu vif, d'un côté puis de l'autre quelques minutes, sans atteindre une coloration trop forte. Finir la cuisson des plus grosses pièces au four (180°)
5. pincer les sucs dans le sautoir
6. dégraisser partiellement
7. suer la garniture (échalotes ciselées par exemple)
8. déglçer avec un liquide acide ou de l'eau (l'eau a moins de pouvoir de décollement des sucs aromatiques)
9. réduire
10. ajouter le fond et/ou la crème
11. réduire
12. passer au chinois
13. monter au beurre (quelques parcelles) pour la brillance

### Conseils / Astuces :

- attendre que la matière grasse soit bien chaude (beurre moussant) pour déposer les pièces de viandes
- laisser saisir suffisamment avant de retourner (la viande doit se décoller facilement)
- démarrer à feu bien vif et poursuivre à feu un peu plus doux (plus difficile sur des plaques électriques)

### Matériels :

- sautoir, poêle

### Variantes générales :

- matière grasse pour sauter : huile, huile + beurre, beurre clarifié, graisse d'oie
- fariner légèrement les pièces avant de les sauter
- déposer une noisette de beurre dans le sautoir en fin de cuisson ou lustrer la viande au beurre avant de servir
- flamber la viande en fin de cuisson ou l'alcool de déglçage après avoir débarrasser la viande
- finir la cuisson de la viande dans la sauce ou servir la sauce seulement à part

### Variante : paner / sauter

- paner à l'anglaise par exemple : 1. farine ; 2. œuf ; 3. chapelure
- assaisonner avant de cuire
- cuisson à feu un peu moins vif
- pas de réalisation de sauce par déglçage dans ce cas

## VIANDE PAR VIANDE

### PORC

Côtes

Filet-mignon

Epaule

Pieds

+ charcuterie : bacon, poitrine...

## AGNEAU / MOUTON

Côtelettes  
Noisettes  
Rouelle de gigot  
Lambshop  
Muttonshop

## VEAU

Escalope / picatta  
Filet mignon / médaillons  
Côtes

## BŒUF

Filet / tournedos / chateaubriant  
Entrecôte  
Rumsteak / tranche grasse / steaks / steaks hachés

## VOLAILLES

Suprêmes  
Cuisses  
> pièces épaisses dont il faudra impérativement finir la cuisson au four

## **AUTRES ALIMENTS TRAITÉS PAR CUISSON SAUTER**

### Œufs :

- au plat, en omelette, brouillés,
- feu moyen dès le démarrage

### Légumes :

- haricots verts
- carottes
- oignons
- pommes de terre (coupées très fines)
- champignons
- courgettes
- épinards
- ...

### Fruits

- pommes, poires
- bananes

### Poissons :

- entiers, filets, darnes
- sautés déglacés
- panés sautés
- meunière (fariné et assaisonné de jus de citron après la cuisson)

### Crustacés et fruits de mer :

- St-Jacques, calamars, langoustines...
- sautés déglacés

### Abats :

- rognons, ris-de-veau, cervelle, foie, pieds
- farinés ou panés avant d'être sautés le plus souvent

## **GRILLER**

---

Mode de cuisson par concentration

### **Principe :**

Cuire rapidement par conduction (grill rainuré ou lisse) ou rayonnement (barbecue), sans l'intermédiaire d'un récipient de cuisson.

### **Pièces traitées en cuisson Griller :**

Petites pièces, assez fines  
Viandes à chair tendre (1<sup>ère</sup> catégorie pour les viandes rouges)

### Technique :

1. parer la viande, aplatir en tapant dessus si nécessaire
2. faire chauffer le grill et graisser légèrement le grill et les pièces à griller (huile plutôt que beurre qui risque de noircir)
3. saisir la viande, d'un côté puis de l'autre quelques minutes, sans atteindre une coloration trop forte. Finir la cuisson des plus grosses pièces au four (180°)
4. saler, poivrer
5. lustrer au beurre clarifié juste avant de servir

### Conseils / Astuces :

- laisser saisir suffisamment avant de retourner (la viande doit se décoller facilement)
- ne pas piquer ni appuyer sur la viande, utiliser une pince pour retourner la viande
- avant de servir, on peut remettre en température les pièces grillées sous la salamandre ou au four
- on quadrille les viandes en déplaçant les pièces d'un quart de tour avant de poursuivre la cuisson sur cette même face

### Matériels :

- grill rainuré
- plancha
- barbecue

## VIANDE PAR VIANDE

### PORC

Côtes

Filet-mignon

Pieds

+ charcuterie : saucisse, boudin, bacon...

### AGNEAU / MOUTON

Haut de Côtelettes

Noisettes

Brochette de gigot

Poitrine

### VEAU

Escalope / picatta

Médallions

Côtes

### BŒUF

Queue de Filet / Tournedos / Chateaubriant

Entrecôte, Côte (20 à 25 minutes de cuisson)

Tende-de-Tranche

### VOLAILLES

Suprêmes, Cuisses

Coquelet, canard, dinde

> pièces épaisses dont il faudra impérativement finir la cuisson au four (20 à 25 minutes à 200°)



## AUTRES ALIMENTS TRAITES PAR CUISSON GRILLER

### Légumes :

- champignons
- tomate
- maïs
- ...

### Abats :

- rognons, foie, pieds

### Poissons :

- entiers, filets, darnes
- marinés auparavant éventuellement
- sole, rouget, sardines, bar...

### Crustacés et fruits de mer :

- homards, langoustes, gambas

## FRIRE

---

Mode de cuisson par concentration

### Principe :

Cuire rapidement par immersion dans un bain d'huile chaude.

### Pièces traitées en cuisson Frire :

Petites pièces

Viandes à chair tendre (1<sup>ère</sup> catégorie pour les viandes rouges)

### Technique :

1. parer la viande, détailler
2. essuyer avec du papier absorbant si nécessaire (les projections d'eau risquent de mettre le feu à l'huile)
3. faire chauffer l'huile à la température souhaitée (plus la pièce est grosse, plus l'huile doit être chaude, mais toujours entre 150 et 180°)
4. cuire, retourner si besoin dans le bain d'huile
5. égoutter sur papier absorbant
6. saler
7. servir immédiatement

### Variantes :

- éléments panés à l'anglaise, panés de pâte à frire

### Matériels :

- friteuse à thermostat (qui permet de contrôler la température de cuisson)
- russe à moitié remplie d'huile

## VIANDE PAR VIANDE

### PORC / charcuterie :

- saucisse, boudin : plutôt 170°
- bacon... plutôt 150°

### VEAU

Cromesquis : 170°

### BŒUF

Fondue bourguignonne : filet, rumstek : 170°

Cromesquis : 170°

## VOLAILLES

Cromesquis : 170°

Poulets entiers : 170°

## **AUTRES ALIMENTS TRAITES PAR CUISSON FRIRE**

Légumes :

- pommes de terre (la température varie selon la taille : allumettes 150° pour blanchir, 180° en 2<sup>ème</sup> cuisson, pommes paille 150°)
- aubergines
- courgettes
- taillés seulement ou en beignet
- ...

Fruits :

- pommes, bananes, ananas
- en beignets (170°)

Poissons :

- entiers
- panés à l'anglaise, avec lait et farine...
- 180°
- sole, merlan, friture...

Crustacés / Fruits de mer

- crevettes, calamars, moules...
- en beignet (170°)

Abats :

- cervelle, ris

Œufs

- 45 secondes à 1 minute
- 180°

## **POCHER**

Départ eau chaude : mode de cuisson par concentration

Départ eau froide : mode de cuisson par expansion

### **Principe :**

Cuire dans un liquide (eau ou bouillon)

### **Pièces traitées en cuisson Pocher :**

Viande demandant plus de cuisson : 3<sup>ème</sup> catégorie pour les viandes rouges...

### **Technique :**

1. parer la viande
2. préparer le liquide de cuisson (composés aromatiques)
3. mettre la viande dans le liquide
4. écumer en cours de cuisson si nécessaire pour que le liquide reste bien limpide
5. égoutter
6. servir

### **Variantes :**

- départ eau froide : va favoriser les migrations de composants aromatiques et nutritionnels entre le liquide et la viande, on va donc souvent conserver le bouillon et aromatiser celui-ci avant cuisson ou utiliser un fond (refroidi)
- départ eau chaude : va favoriser une cuisson rapide
- blanchir : se fait départ eau froide, la pièce à blanchir à peine recouverte, pour purifier la pièce (dessaler, enlever les impuretés : abats, poitrine de porc, zestes de citron... ; enlever l'amidon

des pommes de terre avant certaines cuissons frites). On peut arrêter dès l'ébullition ou poursuivre le « blanchiment » quelques minutes. Une cuisson suivra (pocher ou autre)

- lier le liquide de cuisson pour le servir comme sauce, la viande baignant dans la sauce. Eléments de liaison : roux, beurre manié, mélange eau + farine crue, œuf...

### Conseils / Astuces :

- les pièces de viande de 3ème catégorie vont devenir plus souples au fur et à mesure de la cuisson, si la viande est encore trop dure, il faut poursuivre la cuisson. Température à cœur : au moins 65° (mais dans une cuisson mijoter, ce n'est peut-être pas un indicateur fiable)
- on peut laisser durer la cuisson à feu doux après cuisson, la viande va devenir plus moelleuse et finira par se défaire mais on ne risque pas de la durcir
- attention au niveau de liquide : les pièces doivent toujours être immergées

### Matériels :

- marmite

## VIANDE PAR VIANDE

### PORC

Départ eau froide seulement

Parties concernées :

- Echine
- Epaule / palette demi-sel
- Jambon
- Travers
- Pieds

Barème de cuisson :

Pour des petits morceaux : 2-3 minutes après ébullition ; compléter par une marinade et un glaçage à la salamandre.

Pour des jarrets : 30 minutes par livre ?

### AGNEAU / MOUTON

Parties concernées :

- gigot en départ eau chaude (cuisson à l'anglaise)
- épaule, collier, poitrine, haut de côtelettes en départ eau froide

Barème de cuisson :

15 à 20 minutes par livre ?

Blanchir ?

### VEAU

Départ eau froide seulement

Parties concernées :

- épaule
- poitrine (flanchet, tendron, poitrine)
- pied, crosse

Barème de cuisson pour des petits morceaux

- Blanchir à l'eau pure : 2-3 minutes après ébullition (ou blanchir à 2 reprises à l'eau)

- Rafrâchir, égoutter

- Feu doux, à couvert, dans le liquide aromatique, 40 à 50 minutes après l'ébullition

Ex : blanquette

### BŒUF

Parties concernées :

- plat de côtes, crosse, gîte à la noix, gîte-gîte, surlonge en départ eau froide seulement
- macreuse, paleron, gîte en départ eau chaude ou eau froide
- pot-au-feu en départ eau chaude seulement\*

\*à condition de démarrer le pot-au-feu à chaud

Barème de cuisson pour des grosses pièces

- Blanchir à l'eau pure : atteindre l'ébullition

- Rafrâchir, égoutter

- Feu doux, dans le liquide aromatique, 3 heures voire plus après l'ébullition

Dans ce type de cuisson, on doit atteindre une cuisson bien cuit et ne plus retrouver de sang

Ex : kig ha farz

## VOLAILLES

Eléments concernées :

- suprêmes en départ eau chaude
- poularde, poulet, dinde en départ eau froide (brider)

Barème de cuisson

- Blanchir à l'eau pure, 2-3 minutes après ébullition
- Rafrâchir, égoutter
- Feux doux, dans le liquide aromatique, la durée dépend de la qualité de la viande : 30 à 35 minutes pour un poulet, 1h à 1h15 pour une poularde, davantage pour une vieille poule.

## AUTRES ALIMENTS TRAITÉS PAR CUISSON POCHER

Légumes :

- pommes de terre, légumes secs... départ eau froide
- légumes verts... départ eau chaude, sans couvercle pour éviter le noircissement
- purées, potages, simplement lustrés après cuisson...

Pâtes alimentaires

Fruits :

- poires, pêches
- sirop, vin rouge...

Abats :

- langue, cervelle, ris-de-veau, tête de veau

Poissons :

- truite, colin, turbot
- portionné ou entier
- poché au court-bouillon : dans un liquide aromatique, départ à froid
- poché en court-mouillement (filets / petites portions seulement) : mouillé à mi-hauteur, sur une garniture aromatique, démarrage sur le feu (jusqu'au 1<sup>er</sup> bouillonnement), fin de cuisson au four à découvert

Crustacés / Fruits de mer :

- homards, langoustines, crabes, bigorneaux...
- départ eau chaude

## BRAISER

Mode de cuisson mixte pour les viandes

### Principe :

Cuire lentement à couvert dans un liquide à mi-hauteur.

Les pièces de viande braisées sont raidies sur le feu avant d'être enfournées.

### Pièces traitées en cuisson Braiser :

Grosses pièces

Viandes demandant une cuisson longue en général (3<sup>ème</sup> catégorie pour les viandes rouges)

### Technique :

1. parer la viande
2. saler / poivrer
3. raidir la viande à feu vif sur un peu de matière grasse dans une marmite allant au four (on n'ajoute la viande que quand elle bruisse au contact de la matière grasse)
4. débarrasser
5. suer la garniture aromatique dans cette même marmite (carottes et oignons en mirepoix en général)

6. dégraisser
7. replacer la viande sur la garniture
8. déglacer avec un liquide acide (vin blanc, jus d'orange...)
9. mouiller à mi-hauteur avec un fond et ajouter le bouquet garni, éventuellement aller à l'ébullition sur le feu
10. couvrir et enfourner (four chaud, 200° en général)
11. arroser en cours de cuisson
12. vérifier l'à-point de cuisson, sortir la viande du four et la débarrasser au chaud
13. passer le fond de cuisson au chinois
14. réduire
15. corriger l'assaisonnement
16. glacer la pièce de viande entière sous la salamandre (ou au grill du four), avec le fond de braisage

### Conseils / Astuces :

- c'est le collagène de la viande qui va assurer la liaison de la sauce, on peut aussi ajouter des pieds, des os... dans la cuisson pour renforcer un peu la liaison
- on peut réchauffer des légumes cuits à l'anglaise dans un peu de fond de braisage

### Matériels :

- marmite à couvercle, allant sur le feu et au four

### Variantes

- braisage à brun : viande rissolée (colorée) et fond brun
- braisage à blanc : viande seulement raidie (sans coloration) et fond blanc
- mariner la viande avant de la saisir (vin blanc, aromates...), utiliser cette marinade pour déglacer
- cuire dans la même marmite, autour de la viande, des légumes blanchis (choux...)
- farcir la viande avant de la raidir
- allonger le fond de braisage de fond lié avant de réduire et terminer la sauce
- ajouter quelques éléments complémentaires (sués, sautés) au fond de braisage avant de réduire
- réduire assez peu la sauce et simplement napper la viande ou présenter la viande dans la sauce chinoisée
- monter la sauce au beurre ou au beurre manié

## VIANDE PAR VIANDE

### PORC

Parties concernées :

- Carré
- Jambon, jarret, rouelle

Barème de cuisson :

Sans doute four à 200°

Durée de cuisson longue, pour que la viande soit réellement bien cuite.

Remarque

Le jambon braisé est souvent poché avant d'être réellement braisé, pour que la chaleur puisse mieux pénétrer jusqu'à l'intérieur de la viande.

### AGNEAU / MOUTON

Parties concernées :

- gigot
- épaule
- collier
- poitrine

Peu courant ?

## VEAU

Parties concernées :

- épaule
- poitrine (flanchet, tendron, poitrine)
- collier
- + jarret : osso bucco (tranche de jarret)
- + pièces plus nobles issues de la noix ou sous-noix : paupiettes, fricandeau, grenadin

Barème de cuisson :

220° pendant 1h20 à 1h30 pour les pièces avec un os  
200° pendant 40 à 45 minutes pour les pièces plus petites

## BŒUF

Parties concernées :

- aiguillette
- gîte à la noix
- surlonge

Barème de cuisson :

200°  
2h à 2h30 selon la qualité de la viande  
La viande doit être bien souple et commencé à être fondante

## VOLAILLES

Éléments concernés :

- pièces entières (bridées) : poularde, coq, canard, pigeon...
- cuisses farcies... (enveloppées dans une crêpe)

Barème de cuisson :

200°  
1h20 à 1h30

La volaille se consomme bien cuite : 78 à 80°C à cœur ; le jus qui s'écoule de l'intérieur de l'animal doit être limpide et sans trace sanguinolente, idem si on pique dans le pli de la cuisse.

## AUTRES ALIMENTS TRAITÉS PAR CUISSON BRAISER

Légumes : (cuisson par expansion)

- laitues, endives, choux, cœur de céleri, fenouil...
- règle générale : 1. blanchir ; 2. suer garniture aromatique ; 3. placer les légumes dessus et mouiller d'un fond ; 4. porter à ébullition sur le feu ; 5. couvrir (couvercle + papier sulfurisé pour limiter l'évaporation) et enfourner (four chaud, 200°) ; 6. cuire pendant 1h à 1h15 ; 7. réduire le fond, le corsé un peu, glacer les légumes avec le fond corsé avant de servir
- endives : pas de blanchiment ni de garniture aromatique, mouiller avec eau, jus de citron, un peu de beurre et un peu de sucre

Poissons : (cuisson par expansion)

- pièces entières
- bar, lotte, turbot, saumon, truite, brochet...
- au four à couvert, sur garniture aromatique suée, vin blanc et fumet. Ne pas raidir le poisson, mais porter l'ensemble à ébullition avant d'enfourner

Abats :

- rognons, ris-de-veau, tripes, pieds de veau, cœur, foie, langue
- cf mode de cuisson des viandes

# RAGOUT

---

Mode de cuisson mixte

## Principe :

Raidir puis cuire lentement dans un liquide lié et avec composants aromatiques

## Pièces traitées en cuisson Ragout :

Petits morceaux (2-3 par personne au moins)

Viande demandant une cuisson longue (3<sup>ème</sup> catégorie, voire 2<sup>ème</sup> catégorie pour les viandes rouges)

## Technique :

1. parer la viande, découper les petits morceaux
2. saler / poivrer
3. raidir la viande à feu vif sur un peu de matière grasse dans une marmite allant au four (on n'ajoute la viande que quand elle bruisse au contact de la matière grasse)
4. suer la garniture aromatique dans cette même marmite (carottes et oignons en mirepoix en général)
5. dégraisser
6. singer (et torrifier au four pour les ragoûts à brun)
7. mouiller à hauteur avec un fond froid et ajouter le bouquet garni
8. couvrir et enfourner (four chaud, 200°)
9. remuer de temps en temps en cours de cuisson
10. vérifier l'à-point de cuisson, décanter la viande et la réserver au chaud
11. passer la sauce au chinois
12. réduire si besoin, corriger l'assaisonnement
13. replacer la viande dans la sauce

## Conseils / Astuces :

- attendre que la matière grasse soit bien chaude (beurre moussant) pour déposer les pièces de viandes
- laisser saisir suffisamment avant de retourner (la viande doit se décoller facilement)
- saisir la viande par petites quantités pour que chaque morceau soit bien en contact avec le fond de la marmite et raidisse ou colore uniformément

## Matériels :

- marmite à couvercle

## Variantes générales :

- ragoût à brun : rissoler la viande, torrifier la farine et mouiller au fond brun
- ragoût à blanc (= fricassée) : raidir seulement la viande, la farine n'est pas torrifiée et on mouille avec un fond blanc ; on pourra aussi faire un velouté à partir d'un roux et y replacer la viande pour finir la cuisson
- suer la garniture sur la viande ou débarrasser la viande avant de suer la garniture
- tomater, avant de singer
- liquides pour mouiller : eau froide, fond brun, sauce espagnole, fond blanc, vin rouge, vin blanc + crème en finition
- mariner la viande avant cuisson

## VIANDE PAR VIANDE

### PORC

Echine

Epaule

Collier

## AGNEAU / MOUTON

Collier  
Epaule  
Haut de côtelette  
Poitrine

Ragoût à brun (mouillement eau froide) ou à blanc  
Temps de cuisson : 45 minutes à 1h15

*Ex : navarin*

## VEAU

Epaule  
Poitrine (tendron, flanchet, poitrine)  
Jarret (osso bucco)  
Collier

Ragoût à brun (mouillement fond brun clair)  
ou à blanc (mouillement fond blanc de veau)  
Temps de cuisson : 45 minutes à 1h15

*Ex : veau marengo, sautés de veau*

## BŒUF

Aiguillette baronne  
Gîte à la noix  
Collier  
Paleron  
Surlonge  
Gîte

Ragoût à brun  
Mouillement : vin rouge, fond brun de bœuf  
Temps de cuisson : 2h à 2h30 (au moins)

*Ex : bœuf bourguignon, carbonade flamande, estouffade de bœuf*

## VOLAILLES

Poulet  
Coq  
Canard  
Lapin

Ragoût à blanc (fond blanc de volaille)  
Temps de cuisson : 30 minutes

*Ex : fricassée de volaille*

Ragoût à brun (vin rouge, vin blanc, fond brun de volaille)  
Temps de cuisson pour un coq mariné : 1h30 à 2h30 selon la qualité de la viande

*Ex : civet de lièvre, coq au vin*

## **AUTRES ALIMENTS TRAITES PAR CUISSON RAGOUT**

Poissons :

- tronçons, entiers
- lotte, anguille (*Ex : matelote*)
- durée de cuisson courte : 15 minutes ou un peu plus

Crustacés et fruits de mer :

- homards, écrevisses

\* \* \* \* \*